



நல் வாழ்விற்கு
ஒரு நல் மருத்துவம்

(இந்திய முறை மருந்துகள்)

©

தமிழ்நாடு அரசு
1995

வெளியீடு

இந்திய மருத்துவம் மற்றும் ஒமியோபதி
இயக்ககம்,

சென்னை - 106

விலை ரூ. 5.00



**நல் வாழ்விற்கு
ஒரு நல் மருத்துவம்**



நூன் முகம்

நுண் கலைகள் பலவற்றைத் தோற்றுவித்து வளர்த்த நாடு நமது பாரதம். இத்தகைய கலையில் மருத்துவக் கலையும் ஒன்று. மேல்நாட்டு மருத்துவம் இங்கு வேரூன்றுவதற்குப் பல ஆயிரம் ஆண்டுகட்கு முன்னரே நமது நாட்டில் மருத்துவக்கலை மிகவும் பொலிவோடு விளங்கியது. இதை அகப்புறச் சான்றுகளும், அகழ்வாராய்ச்சிகளும் பகர்கின்றன. இன்னும் பல்வேறு அழிவிற்குப் பின் எஞ்சி நமக்குக் கிடைத்த இந்திய மருத்துவ நூல்களை ஆராயும்போது அவற்றில் கூறப்பட்டுள்ள அடிப்படைத் தத்துவ விதிகள், உடற்கூற்று விவரம், பலதிறப்பட்ட மருந்துகளின் செய்முறைகள், பலவித நோய்களின் மருத்துவம், அறுவை மருத்துவம் பற்றிய குறிப்புகள் இதன் சிறப்பை நன்கு விளக்கும். தென்னாட்டில் வாய்முறைகள், முப்பு, கட்டு போன்ற உயர் மருந்துகள், நரை, திரை, மூப்பு, பிணி இவற்றை வராமல் தடுக்கக்கூடியவனான கற்ப மருந்துகள், சாவை விவல்லும் பல வகை வழிகள் முதலியவை சிறப்பான நிலையில் வளர்ச்சியுற்றிருந்ததோடு வேதியல் (வாத) கலையும் மிக உன்னத நிலையில் இருந்துள்ளது. இதனால் இம்முறையைச் சித்த மருத்துவம் என்று தனியே போற்றுகின்றோம்.

இதன்றி பாரத நாடு முழுவதிலும் மேனாட்டு மருத்துவ வல்லுனர்களையும் வியக்கச் செய்யும் வகையில் வளர்ந்து உள்ள மருத்துவம் ஆயுர்வேதம் எனப்படும். இம்முறை மருத்துவம் பற்றிய நூல்கள் ஏறத்தாழ இந்திய மொழிகள் அனைத்திலும் உள்ளன. இவை இரண்டுமன்றி முகமதியர் நமது நாட்டிற்கு வருகையில் அவர்களால் நிறுவப்பட்ட மருத்துவ முறை யூனானி என்று சொல்லப்படுகின்றது. மேற்கூறப்பட்ட மூன்றினையும் இந்திய மருத்துவம் என்று பொதுப் பெயரிட்டு அழைப்பது வழக்கம். பாரத நாட்டில் விடுதலைக்கொப்பின இம் மூன்று மருத்துவங்களும் போற்றி வளர்க்கப்பெற்று வருகின்றன.

இந்திய முறை மருத்துவங்கள் அனைத்தும் திட்டவட்டமான அறிவியல் அடிப்படையிலேயே அமைந்து உள்ளன. வாயுவைப் பெருக்கக் கூடிய பொருட்கள் வாத நோயை மிகுதிப்படுத்தும் என்பது மேல் நாட்டு அறிவியலுக்கு எட்டதாததும், அதன் உதவி கொண்டு விளக்க முடியாததுமாய் இருப்பினும் அது நடைமுறையில் காணும் உண்மையாய் இருக்கின்றது. பித்தத்தால் சூடு ஏற்படும் என்று பித்தத்தைத் தணிக்க குளிர்ச்சித் தன்மையும் குணமும் உள்ள பொருட்கள் கொடுப்பதால் சூடு தணிகின்றது. கபம் அழிவிற்கு காரணம்; கபம் கட்டுவதாலேயே சமவு ஏற்படுகின்றது. என்ற உண்மை இயற்கையாய் இறக்கும் மனிதன் விதாண்டையிற் கபம் கட்டி இறப்பதைக் காணும் பொழுது

தென்கிணற்று. இவ்வாறு உண்மையான அறிவியலின் அடிப்படையில் அமைந்ததுவே இந்திய முறை மருத்துவங்கள். சில வேளைகளில் இவ்வறிவியல் உண்மைகள் விளங்குவதில்லை. ஆகையால் அதை தவறென்று துணிந்து கூற விடுகின்றனர். இவ்வாறு கூறுவதை விடுத்து சிந்தித்து விடை காண முயற்சிப்பது இந்திய மருத்துவ முறைகள் மேலும் வளர வழி வகுக்கும்.

இந்திய மருத்துவ முறைகளின்படி மருந்தென்பது தனியானதொன்றில்லை. அது நமது அன்றாட வாழ்வோடும், தினசரி ஒழுக்கத்தோடும், சமுதாய சமயச் சடங்கோடும், ஏன்! நம் அன்றாட உணவோடும் கலந்து உள்ளது. எனவே, நமது மருத்துவ முறை சமையற்கட்டில் துவங்குகின்றது என்பதும். உணவே மருந்து, மருந்தே உணவு என்பதும் மெய்யாகிறது. இதனாலேயே நமது மருத்துவ முறைகள் பத்தியத்திற்கு அதிகமான மதிப்பைக் கொடுக்கின்றன.

பருப்பு போன்ற வாயுவைப் பெருக்கும் உணவுகள் சமைக்கும் போது பெருங்காயம் சேர்ப்பது, வாளை மீன் கறிக்கு பூண்டு கூட்டுவது, இறைச்சிப் பொருட்களுக்கு கவிச்சி நீக்க பெருஞ்சீரகம் சேர்ப்பது, நிலக்கடலை உண்டின் சர்க்கரை தீன்பது, முட்டைக்கு மிளகுத்தூள் சேர்ப்பது, கருணைக்குப் புளி போடுவது போன்ற பலவும் அறிவியல் அடிப்படையில் அமைந்த மருத்துவ முறையில் உள்ள உணவு முறைகளே.

பழங்காலத்தில் நம் முன்னோர் அனைவரும் இன்றைய நிலையில் கிராமப் பகுதியில் வாழும் அநேகரும் ஓரளவிற்கு மருத்துவம் தெரிந்தவர்களே. இவர்கள் வீட்டில் உள்ள சமையற் பொருட்கள், வீட்டைச் சுற்றி கிடைக்கும் தாவரப்பொருள் போன்றவைகளைக் கொண்டு சிறு நோய்களைத் தாங்களே போக்கிக் கொள்ளக் கூடிய அறிவைப் பெற்றிருந்தனர். இதன்றி நோய்கள் வராமல தடுக்கும் முறைகளைக் கூட இவர்கள் அறிந்திருந்தனர். இவ்வாறான பல மருத்துவ முறைகள் சடங்குகளோடு தொடர்பு படுத்தப்பட்டு தின, கால ஒழுக்கங்களாவும் கையாளப்பட்டன, சில புராணங்களின் கதைகளோடு தொடர்பு படுத்தப்பட்டன.

விரதம் என்ற பெயரில் பட்டினி இருந்து சீரண உறுப்புக்கட்கு ஓய்வு கொடுத்ததின் விரதம் முடிக்க அகத்தி உண்பது பட்டினியில் மிகும் பித்தம் தணிக்கவேயாகும். அனலாகரணை விழுங்கிய விநாயகரை அரும்மயில் கொண்டு அர்ச்சனை செய்தார் என்பது அருகு அனல் தணிகளும் என்ற உண்மையைக் காட்டவே.

சிவபக்தி மிகுந்த தாசி என்பாதம் உன் சிரசில் இருக்க வேண்டும் என்று தவறீ வரம் கேட்பினும் அவனைத் தும்பைச் செடியாக்கி அதன் பூவை தன் தலையில் சிவன் அணிந்தார் என்பது அழிக்கும் தொழிலையுடைய கபமும் தும்பைப் பூவிற்கு அடிமை என்று காட்டவே.

இவ்வாறான இந்திய மருத்துவத்தில் சில எளிய முறைகளை அனைவரும் ஓரளவு தெரிந்திருத்தல் நலமென்ற நோக்கில் வீட்டிலுள்ள உள்ள பொருட்கள், வீட்டைச் சுற்றிலும் உள்ள தாவரங்கள், கடைகளில கிடைக்கும் சாதாரண மருந்துப்பொருட்கள் ஆகியவை கொண்டு சிறு நோய்களைத் தாங்களாகவே போக்கிக் கொள்ள உதவுவதற்காக இச்சிறு நூல் தமிழ்நாடு இந்திய மருத்துவத் துறையால் விவளியிடப்படுகிறது. இதில் சித்த , ஆயுர்வேத , யூனானி இலகு மருந்துகள் சில கூறப்பெற்றுள்ளன. இது மக்களுக்கு ஒரு சிறிதேனும் உதவக்கூடும் என்பது நாங்கள் எதிர்பார்க்கும் இலக்காகும்.

வளாக இந்திய முறை மருத்துவங்கள்.

இயக்குநர்,
இந்திய மருத்துவம் மற்றும்
ஓமியோபதி இயக்ககம்

சித்தர் முறை

நோயின்றி வாழ

1. இரவில் பசும் பாலையே அருந்த வேண்டும். (மந்தம் தரும் வேறு பாலை அருந்தக்கூடாது)
2. மூலநோயினை உண்டாக்கும் காய்கறிகளை உண்ணக்கூடாது.
3. புளித்த தயிரையே மோராகச் செய்து அருந்த வேண்டும்.
4. முன்தினம் செய்த கறி அமுதிற்கு ஒப்பு எனினும் அதை அருந்தக்கூடாது.
5. பசித்த பின்பே புசிக்க வேண்டும்.
6. நாள் ஒன்றிற்கு இரு முறைதான் உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். மூன்று முறை உட்கொள்ளக்கூடாது.
7. கிழங்கு வகைகளில் கருணைக் கிழங்கைத் தவிர மற்ற கிழங்கு வகைகளை புசிக்கக்கூடாது.
8. உண்ணும் போது இடை-இடையே நீர் அருந்தக்கூடாது.
9. உண்ட பின்பு சிறிது தூரம் நடக்க வேண்டும்.
10. மலம் சிறுநீர் ஆகியவைகளை அடக்கக்கூடாது.
11. ஆறு திங்கட்கு ஒரு முறை பேதியும், மூன்று திங்கட்கு ஒரு முறை வாந்தியும் வர மருந்துகள் உண்ண வேண்டும்.
12. இடக்கையை கீழே வைத்து உறங்க வேண்டும்.
13. நான்கு தினத்திற்கு ஒரு முறை (எள் நெய்) எண்ணெய் தேய்த்து தலை முழுக வேண்டும்.
14. இரவில் மரங்களின் நிழலில் தங்கக்கூடாது.

உணவின் முக்கியத்துவம்

திருவள்ளூர் தாம் இயற்றிய திருக்குறளில் மருந்து என்னும் அதிகாரத்தில் கூறிய பத்துப் பாக்களில் ஏழு உணவை பற்றியதே ஆகும். ஆகவே உணவு எவ்வளவு முக்கியமானது என்று உணர வேண்டும்.

“மிகினும் குறையினுமநோய்செய்யும் நூலோர்
வளி முதலா எண்ணிய மூன்று.”

பொருள்:

உணவாதிச் செயல்களால் அதிகப்படுவதாலும் குறைவு படுவதாலும் கற்றறிந்தவர்கள் கூறுகின்ற வளி, அழல், ஐயம் (வாத பித்தங்கள்) அதிகரித்தோ, குறைந்தோ நோய்களை உண்டாக்கும். மற்ற ஆறு குறட்பாக்களும் இதையே வலியுறுத்தும்.

உண்டமுள்ள கலப்பு உணவு.

	காலை	மதியம்	இரவு.
	அவுன்ஸ்.	அவுன்ஸ்	அவுன்ஸ்.
1) உளுந்து .. 2	(1) அரிசி	8 (1) அரிசி	8
2) காராமணி .. 2	(2) பருப்பு வகை.	1 (2) துவரம் பருப்பு.	1
3) கடலை .. 2	(3) கிழங்குகள், கனிகள் அல்லது காய்கள்.	(3) பிஞ்சு காய்கள்	4
4) துவரை .. 2	(4) கீரைகள்	4 (4) நெய்	1/4
5) மொச்சை .. 2	(5) எருமைத் தயிர்	4 (5) பசும்பால்	8
6) தட்டைப் பயிறு .. 2	அல்லது மோர்.		
7) சிறுபயிறு .. 2	(6) நெய்		
(8) பட்டாணி .. 2			
(9) எள்ளு .. 2			

இவற்றுள் எதாவது ஒன்று அல்லது சில.

மனை மருத்துவம்.

சுரம் :

சாதாரணமாக இருந்தால் நிலவேம்பு 15 கிராம் 100 மி.லி. தண்ணீர் விட்டு நாலில் ஒன்றாகக் குறுக்கி 100 மி.லி. வீதம் காலை, மாலை, கொடுக்க தீரும். இதையே குளிர் சுரம், முறைக்காய்ச்சல் ஆகியவற்றிற்கும் தரலாம்.

கை, கால் வலியுடன் கூடிய சுரமாக இருந்தால் அரத்தை 10 கிராம், மிளகு 2 கிராம் சேர்த்து முன்போலவே கியாமும் இட்டுத்தர குறையும்.

இருமலுடன் கூடிய சுரமாக இருந்தால் நடு நரம்பு நீக்கிய ஆடா தொடையிலை 15 கிராம் எடுத்து முறைப்படி குடிநீர் செய்து கொடுக்கலாம்.

இருமல் :

1. இரண்டு மூன்று ஆடாதொடை இலைகளைப் பறித்து பொடிப்பொடியாக நறுக்கி ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு தேன் சிறிது விட்டு வதக்க ஒருவித நறுமணம் வீசும். அப்போது அதிமதுரம் 2 கிராம், திப்பிலி 1 கிராம், தாளிச பத்திரி ½ கிராம், சிற்றரத்தை ¼ கிராம் ஆகியவைகளை ஒன்றிரண்டாக நகக்கிச் சேர்த்து ½ விட்டர் தண்ணீர் விட்டு 60 மி.லி. ஆகும் வரை காய்ச்சி வடிகட்டி காலை, மாலை அருந்திவர இருமல் போகும்.

2. ஆடாதொடை இலை 3, கண்டங்கத்திரி இலை 5, துளசி இலை 10, தும்மை இலை 5, தூதுவளை இலை 10, ஆகியவைகளை சுத்தம் செய்து நறுக்கி அவைகளுடன் அதிமதுரம் ஒரு துண்டு 5 கிராம் சேர்த்து 250 மி.லி. விட்டர் தண்ணீர் விட்டு 60 மி.லி. விட்ட ராக வற்றக்காய்ச்சி வடிகட்டி தேன்கலந்து இருவேளை அருந்த இருமல் போகும்.

3. தூதுவளை வேர் 10 கிராம், பசும்பால் விட்டு அரைத்து காலையில் உட்கொள்ள இருமல் தீரும்.

4. ஆடாதொடை இலைச் சாறு 60 மி. விட்டர் அதில் 6 கிராம் மிளகை கூட்டி அரைத்து உட்கொள்ளவும். இவ்விதம் ஏழு தினங்கள் செய்ய இருமல் தீரும்.

5. கடுக்காய், திப்பிலி சமன் எடை எடுத்து இடித்து தூள் செய்து 2 கிராம் தூளை தேனில் சேர்த்து தினமும் இரண்டு வேளை சாப்பிட்டு நாள்தோறும் இருமல் போகும்.

சுவாச காசம், கபம், இருமல் :

100 கிராம் கோதுமையை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு வெள்ளெருக்கின் பாலை விட்டு கோதுமை முழுவதும் மூழ்கும் வரை ஊற்றி ஒரு நாள் ஊறவைத்து மறுநாள் உலர்த்தி அதை ஒரு மண் பாணையில் போட்டு சிவக்க வறுத்துக் கொள்ளவும். இதில் ஒரு சிட்டிகை வெற்றிலையில் வைத்து சுருட்டி உட்கொள்ளவும். பத்தியம் இல்லை.

சுவாச காசத்திற்கு :

1. நஞ்சறுப்பான் இலை 2, மிளகு 2 உடன் தின்று வருவதால் நாளடைவில் சுவாச காசம் தீரும்.

2. ஊமத்தையின் பூவை உலர்த்தி சுருட்டு போல செய்து புகை பிடிக்க சுவாச காசம் குறையும்; மயக்கம் ஏற்பட்டால் செய்ய வேண்டாம்.

சுட்டு இருமலுக்காக :

அதிமதுரம் ஒரு துண்டு, மிளகு 2 உடன் வாயில் அடக்கி உமிழ்நீரை விழுங்க சுட்டு இருமல் தணியும்.

தலைவலி :

மூக்கில் நீர் வடிந்து கொண்டு இருக்கும் தலைவலிக்கு நொச்சி இலையை நீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து ஆவி பிடிக்கவும்.

மூக்கில் நீர் பாய்தலுக்கு :

1. ஓமம், மிளகு, பூண்டுத் தோல் மூன்றையும் தூள் செய்து நெருப்பிலிட்டு புகைத்து மூக்கால் முகர்ந்து ரை நீர் பாய்ச்சல்தீரும்.

2. தும்பைப் பூவின் சாற்றை இரண்டு துளி மூக்கிலிட தும்மல் உண்டாக்கி நீரேற்றத்தால் உண்டான தலைவலி தீரும்.

அஜீரணம், வயிற்றுப் பொருமல் :

1. தோல் சீவிய சுக்கு, பொன் வறுவலாக வறுத்த மிளகு, அரிசித்திப்பிலி மூன்றையும் சம எடை எடுத்து, பொடி செய்து சாப்பாட்டிற்கு முன் 2 கிராம் எடுத்து சாப்பிடவும்.

2. ஓமம், மிளகு வகைகளுக்கு 35 கிராம் இவைகளைப் பொன் வறுவலாக வறுத்து 35 கிராம் பனை வெல்லம் சேர்த்து அம்ரியில் வைத்து அரைத்து எடுத்துக் கொண்டு அதில் காலை மாலை கொட்டைப் பாக்களவு 10 நாட்களுக்கு சாப்பிடவும்.

3. பூண்டு, மிளகு, கரிசாலை இலை இம்மூன்றையும் ஒரு அளவாய் எடுத்து அரைத்து கொட்டைப் பாக்களவு 2 வேளை சாப்பிடவும்.

சீதபேதி :

1. மங்குஸ்தான் பழம் காலை, மாலை ஒவ்வொன்று சாப்பிட கழிச்சல் நிற்கும்.

2. உலர்ந்த மாங்கொட்டைப் பருப்பை சூரணித்து வேளைக்கு 1 தேக்கரண்டி வீதம் மோரில் சாப்பிடவும்.

3. வெட்டாலை அரிசியை பொடித்து 1 தேக்கரண்டி தேனில் குழைத்து கொடுக்கலாம்.

4. கடுக்காய்த் தோலை தூள்செய்து 2 கிராம் தேனில் குழைத்து கொடுக்க இரத்தத்துடன் கூடிய பேதி நிற்கும்.

5. மாதுளம் பழத்தோல் 5 கிராம், மங்குஸ்தான் பழத்தோல் 5 கிராம், இலவங்கம் 5 எண்ணிக்கை, கசகசா 2 தேக்கரண்டி ஆகியவைகளை நசுக்கி 120 மி.லி. தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து தண்ணீர் பாதியானவுடன் எடுத்து வடிகட்டி காலை, மதியம், இரவு மூன்று வேளை இதுபோல் அருந்தலாம்.

6. தேங்காய் முறி (மூடி) ஒன்றை திருகிப் பாலைப் பிழிந்து 10 கிராம் காசுக் கட்டியையும் கூட்டி, 2 வேளை உள்ளுக்கு அருந்த சீதபேதி நீங்கும்.

வாந்தி :

1. சீரகத்தை எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் ஊறவைத்து சாறு சுண்டும் வரை வெய்யிலில் வைத்து பொடித்து 1 சிட்டிகை காலை, மாலை தேனில் கொள்க.

2. வசம்பைச் சுட்டுக் கறுக்கி ஒரு சிட்டிகை அளவு தேனில் கொள்ளவும்.

3. மாதுளம் பழச்சாறு, சர்க்கரை இரண்டும் சமன் எடை எடுத்து சேர்த்து காய்ச்சி 1 டீஸ்பூன் கொடுக்கவும்.

மலக்கட்டு போக :

1. 10 கிராம் உலர்ந்த திராட்சையை தண்ணீரில் ஊறவைத்து பிசைந்து $\frac{1}{2}$ முதல் 1 அவுன்ஸ் வீதம் இரவில் கொடுக்க மலம் கழியும்.
2. சீமை அத்திப்பழம் 5, இரவில் சாப்பிடவும்
3. பப்பாளிப் பழம் சாப்பிட மலம் இளகும்.
4. நிலாவரைக்காயை ஊறல் கஷாயம் செய்து $\frac{1}{4}$ அவுன்ஸ் வீதம் இரவில் கொடுக்க மலம் கழியும்.

சுரத்துடன் கூடிய சுவையின்மைக்கு :

ஆல்பகோடாப் பழம் 50 கிராமிற்கு தண்ணீர் 480 கிராம் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து (நாலில் ஒன்றாக வற்றும் வரை) வடிகுடி வேண்டிய அளவு சர்க்கரை சேர்த்து இரவில் சாப்பிட காலையில் மலம் கழியும்.

மூலத்திற்கு :

1. இரத்தத்துடன் கூடிய மூலத்திற்கு 3 பிஞ்சுக் கடுக்காயை வறுத்து பொடி செய்து 2 டீஸ்பூன் விளக்கெண்ணெயில் கலந்து இரவில் கொடுக்கலாம்.
2. சிலர் நத்தைச் சுவையை சமைத்து சாப்பிடுவதும் உண்டு.
3. துத்திக் கீரையை சமைத்துச் சாப்பிடலாம். கீரையுடன் சிறிது அரிசி மாவு சேர்த்து அரைத்து ஆசனத்தில் வைத்துக் கட்டலாம்.
4. மிளகு ஒரு பலம், திப்பிலி 2 பலம், சுக்கு 3 பலம், உலர்ந்த காட்டுக் கருணைக்கிழங்கு 16 பலம் இவைகளைச் சூரணம் செய்து கொள்ளவும். அத்துடன் சர்க்கரை 16 பலம் சேர்த்து வேளைக்கு 2 தேக்கரண்டி வீதம் இரு வேளை சாப்பிடவும். இதனால் மூல வியாதி தீரும்.

காமாலைக்கு :

1. கீழாநெல்லி, வெள்ளைக் கரிசலாங்கண்ணி சமூலத்தைக் கற்கமாய் செய்து நெல்லிக்காய் அளவு காலை, மாலை வெள்ளாட்டுப்பாலில் கலந்து சாப்பிட்டுவர காமாலை, பாண்டு, இரத்த சோபை தீரும்.
2. கீழாநெல்லி, சமூலத்தை அரைத்து எலுமிச்சங்காய் அளவு வெள்ளாட்டுப் பாலில் கலந்து சாப்பிடவும். உப்பில்லாத பத்தியம் கொழுப்பு நீங்கலாக சாப்பிட காமாலை நோய் தணியும்.

பித்த தலைசுற்றல் நீங்க:

கொத்தமல்லி விதை, சந்தனப்பொடி, நெல்லி வற்றல் வகைக்கு 10 கிராம் சேர்த்து ஒன்றிரண்டாக நசுக்கி நீரில் ஊறவைத்து பிசைந்து வடிகட்டி 1 அவுன்ஸ் வீதம் காலை, மாலை, அருந்தவும்.

வெள்ளைக்கு :

சந்தன அத்தரைப் பேயன் வாழைப்பழத்துள் 5 சொட்டு விட்டு மூடி 2 வேளை சாப்பிடவும்.

வெள்ளை நீர் கடுப்பிற்கு :

நெருஞ்சில் 10 கிராம், நீர் முள்ளி 10 கிராம், சுரை வித்து 10 கிராம் ஆகிய இவைகளைப் பொடித்து 250 மி.லி. நீரில் இட்டு பனை வெல்லம் சேர்த்து 60 மி.லி. ஆக குறுக்கி கொடுக்க தீரும்.

அதிமூத்திரத்திற்கு :

1. ஆவாரம் பூவை உலர்த்தி 15 கிராம் எடுத்து காப்பிப்போல் போட்டு அருந்தி வர அதி மூத்திரம் உட்குடு தணியும்.

2. கொடி பாகற்காயை இடித்து சாறு பிழிந்து ½ முதல் 1 அவுன்ஸ் வரை காலை, மாலை கொடுக்கவும்.

சொறி, சிரங்கு :

1. குப்பைமேனி இலைச் சாற்றை உப்புடன் கலந்து மேலுக்குத் தடவலாம்.

2. அடித்து எடுத்த கார் போகலரிசி, தேங்காய் எண்ணெய் 1 க்கு 4 பாகமாகச் சேர்த்து 4 நாட்கள் வெயிலில் வைத்து எடுத்துக் கொண்டு மேலுக்கு தடவிவர சொறி, சிரங்கு, படை தீரும்.

3. அருகம்புல்லுடன் சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து தடவி வர சொறி, சிரங்கு, படர்தாமரை தீரும்.

படர் தாமரை :

1. சீமை அகத்தி இலையை எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு அரைத்து மேலே பூசலாம்.

2. பூவரசங்காயை இடித்து சாற்றை மேலே தடவிவர படர் தாமரை போகும்.

அக்கிக்கு :

பசலைக் கீரையை சிதைத்து வெண்ணெய் சேர்த்து அரைத்து அக்கியின் மீது பற்றிட குணமாகும். குளிர்ச்சி உண்டாகும்.

தலைப்பேன்சாக :

1. காட்டுச் சீரகத்தை பழச்சாறு விட்டு அரைத்து தலையில் பூசுபேன்கள் சாகும்.

2. கிச்சிலிக் கிழங்கு, மணிப்புங்கன் காய், கஸ்தூரி மஞ்சள், இவற்றைச் சமனெடை எடுத்துப் பொடித்துத் தலையில் தேய்த்துக் குளித்துவர பேன், பொடுகு தீரும்.

தலைமயிர் வளர எண்ணெய் :

நெல்லிக்காயின் சாறு, எருமைப்பால் வகைக்கு 2 படி, நல்லெண்ணெய் 1 படி இவைகளை ஒன்று கூட்டி பக்குவமாகக் காய்ச்சி வடிகட்டிக் கொண்டு தினமும் தலைக்கு தடவிக்கொண்டு வரவும்.

கால் ஆணிக்கு :

துருசுக் கட்டியை எடுத்து கால் ஆணியில் தேய்க்க குருதி வடியும். குருதியைத் தடுக்க மஞ்சள் அரைத்து பூசவும். கால் ஆணி குறைந்து விடும்.

பித்த வெடிப்புக்கு :

அரச மரத்தைக்குத்தி வரும் பாலைத் தடவி வந்தால் பித்த வெடிப்பு மாறி விடும்.

எலிக் கடிக்கு :

உலர்ந்த எருக்கம் பால், மிளகு சம அளவு சேர்த்துப் பொடித்து அதில் ஒரு சிட்டிகை எடுத்து கொண்டு பனை வெல்லத்துடன் கலந்து இரு வேளை சாப்பிடவும். மருந்துண்ணும் காலத்தில் உட்பு இல்லாத பத்தியம் இருக்கவும்.

குன்மம் அல்லது வயிற்று வலி :

அதிமதுரபால் $\frac{1}{4}$ முதல் $\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ் உணவிற்கு முன்பு அருந்தவும்.

உடல் குளிர்ச்சி அடைய :

1. ஒரு தாழம் பூலிற்கு 1 லிட்டர் நீர் விட்டு 60 மி.லி. ஆகும் வரை காய்ச்சி வடிகட்டி இரு வேளையும் கொடுக்கலாம் அல்லது மணப்பாகு செய்து அருந்தவேண்டும்.

2. பனங்கற்கண்டு 10 கிராம், சீரகம் 10 கிராம் இவைகளை 1 டி.ம்ளர் கொதி நீரில் போட்டு காய்ச்சி $\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ் முதல் 1 அவுன்ஸ் வரை தரலாம்.

வாய் புண்ணிற்கு :

1. மணத்தக்காளி கீரையை இடித்து எடுத்த சாறு $\frac{1}{2}$ முதல் 1 டி.ஸ்பூன் காலை, மாலை அருந்தி வரவும்.

2. அத்திப்பாலை இதே போல் அருந்தவும்.

கண் எரிச்சலுக்கு :

1. மருதோன்றி இலையை அரைத்து உள்ளங்கால்களில் கட்டி 14 வர கண் எரிச்சல் நீங்கி கண் சிவப்பு மாறும்.

2. அம்மை போட்ட காலங்களில் இவ்வாறு செய்ய கண்களைப் பாதிக்காது.

3. சிற்றாமணக்கு எண்ணெயையும் தாய்ப்பாலையும் சேர்த்து, கண்ணில் 2 சொட்டு விட எரிச்சல் நீங்கும்.

இரத்தக் கொதிப்பு :

அவரைப் பிஞ்சை சமைத்து உண்டுவர இரத்தக் கொதிப்பு குறையும்.

பெண்களுக்கு

பெரும்பாட்டிற்கு :

1. அரோக மரப்பட்டையை இடித்து, சாறு பிழிந்து கால் முதல் ஒரு உச்சிக் கரண்டி அளவு வரை கொடுத்துவர பெரும்பாடு தணியும்.

2. தென்னம் பூவை மேற்கண்டவாறு இடித்துப் பிழிந்து சாற்றை உண்டு வர பெரும்பாடு தணியும்.

3. அத்திப் பிஞ்சை இடித்து வெந்நீர் விட்டு பிசைந்து வடிகட்டி ½ அவுன்ஸ் வீதம் 10 நாட்கள் தினம் காலை, மாலை இருவேளை சாப்பிட பெரும்பாடு தீரும்.

4. நாவற்பட்டையைப் புளித்த எருமைமோரில் போட்டு பஞ்சு போல் இடித்து அதில் நல்ல சந்தனம் ½ பலம் கலந்து 3 நாள் காலை மட்டும் உட்கொள்ள பெரும்பாடு தீரும்.

வெள்ளைக்கு :

1. அசோகப்பட்டை 20 கிராம் எடுத்து அதில் 250 மி.லி. தண்ணீர் சேர்த்து 60 மி.லி. ஆகும் வரை காய்ச்சி வடிகட்டி அதை வேளைக்கு 30.மி.லி. வீதம் அருந்தி வரவும்.

2. ஆவாரம் பட்டை 20 கிராம் எடுத்து மேல் சொன்னபடி செய்யவும்.

பிரசவ அழுக்கு நீங்க :

1. கொள்ளு ஒரு பங்குக்கு 10 பங்கு நீர் விட்டு காய்ச்சி வடித்து 1 அவுன்ஸ் கொடுக்க பிரசவ அழுக்கு நீங்கும்.

2. சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, வால்மிளகு, பெருங்காயம் சம அளவு சேர்த்து இடித்து அதில் 2 கிராம் எடுத்து தேன் அல்லது நெய்யுடன் சேர்த்து 2 வேளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

பால் கரக்க :

1. காட்டாணக்கு இலையை வதக்கி தனத்தின் மீது கட்டி வர பால் சுரக்கும்.

2. அம்மான் பச்சரிசி கல்கம் 10 கிராம் பாலில் காலை, மாலை சாப்பிடவும்.

பால் கட்டுக்கு :

மரவல்லி அல்லது மல்லிகை அல்லது வேப்பில்லை இதில் ஒன்றை மார்பில் வைத்துக் கட்டவும்.

குழந்தைகளுக்கு

மாந்தத்திற்கு :

1. வேலிப்பருத்திச் சாறு 15 துளி, 1 டீஸ்பூன் விளக்கெண்ணெய் கலந்து கொடுக்க மலம் கழித்து மாந்தம் குறையும்.

2. நொச்சி, நுணா, பொடுதலை மூன்றையும் சம பாகம் (10 கிராம்) எடுத்து 4 ஆழாக்கு நீர் கூட்டி 1 ஆழாக்காகச் சுண்ட வைத்து 1 தேக்கரண்டி கொடுக்க மாந்தம், மாந்த பேதி, இருமல் முதலியன தீரும்.

3. 50. பி.லி. நீரில் 2 கிராம் பெருங்காயத்தைக் கரைத்து 3 சங்கு அளவு எடுத்து ஐந்து துளி ஓமத்தீநீர் சேர்த்துக் கொடுக்க குழந்தைகட்கு காணும் வயிற்றுப் பொருமல் போகும்.

குழந்தைகட்கு பல் முளைக்கும் போது காணும் பேதிக்கு :

பன்னீர் திராட்சை ரசம் 2 டீஸ்பூன் இருவேளை கொடுக்கலாம்.

குழந்தைகளின் குடல் புழு வெளியேற :

சுத்தமான வாய்விடங்கத்தை எடுத்துத் தூள் செய்து இதில் ஐந்து கிராம் இரவில் கொடுக்கவும்.

விடம் முறிவிற்கு :

அவூரி வேர்ப்பட்டை 5 கிராம், மிளகு 5 கிராம் இரண்டையும் நீர் விட்டு அரைத்து காலை, மாலை இரு வேளை தரலாம்.

ஆயுர்வேத முறை

சுரம் :

1. பற்படகபுல்கஷாயம் 50 மி.லி. செய்து உட்கொண்டால் சுரம் தீரும்.
2. சீந்தில் கொடி கஷாயம் 50 மி.லி. 3 கிராம் மிளகு சேர்த்து உட்கொண்டு வந்தால் நாள்பட்ட சுரம் தீரும்.
3. துளசி இலைச் சாற்றிலாவது, தும்மை இலைச்சாற்றிலாவது (2 தேக்கரண்டியுடன்). 3 கிராம் மிளகுப் பொடி சேர்த்து உட்கொண்டு வந்தால் முறைக்காய்ச்சல் தீரும்.

இருமல் :

1. ஆடா தொடை வேரின் கஷாயம் 50 மி. லிட்டரில் 3 கிராம் திப்பிலியும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் இருமல் குறையும்.
2. இஞ்சிச் சாறு ½ தேக்கரண்டியுடன் ஒரு தேக்கரண்டி தேனையும் சேர்த்துச் சாப்பிடவும்.
3. தும்மை இலைச்சாறு ½ தேக்கரண்டியுடன் ஒரு தேக்கரண்டி தேனையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் கக்குவான் இருமல் குணமடையும்.

வயிற்றுப்போக்கு :

1. வில்வக்காயின் உள் சதையை 3 கிராம் எடுத்து சர்க்கரையுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் வயிற்றுப் வலியுடன் கூடிய பேதி குணமடையும்.
2. 3 கிராம் புளியாரை இலைச்சாறுடன் சம அளவு மோர் சேர்த்துச் சூடு வைத்து கால் ரூபாய் எடை (3 கிராம்) ஓமம் கலந்து சாப்பிட்டால் இரத்த பேதி குறையும்.
3. மாசிக்காய் சூரணத்தை 1 கிராம் எடுத்து அத்துடன் தேன் சேர்த்து தினமும் மூன்று வேளை கொடுத்தால் குழந்தைகளின் பேதி, இரத்தபேதி இவைகள் குணமடையும்.
4. வெள்ளாட்டின் பாலுடன் நாவல் பட்டைச் சாற்றையும் சமமாகச் சேர்த்து (25 மி.லி.) கொடுத்தால் கிரஹனி குறையும்.

சீதபேதி :

1. ஜாதிக்காயும், மாவின் துளிரும் சமமாக எடுத்து அரைத்து, சுடவைத்து வடிகட்டிய நீரில் 2 தேக்கரண்டி தேன் கலந்து உட்கொண்டால் சீதபேதி குணமடையும்.

2. கோரைக் கிழங்குடன் அழுக்கராக்கி கிழங்கையும் சூரணம் செய்து ஒவ்வொன்றிலும் 2 தேக்கரண்டி எடுத்து தேனில் சாப்பிடவும்.

வாந்தி :

1. இளநீரில் ஏலக்காய் அல்லது தனியா சூரணத்தை 2 கிராம் கலந்து சாப்பிட்டால் வாந்தி குறையும்.

2. தனியாவை கழுநீரில் அரைத்து 50 மில்லி லிட்டருடன் 5 கிராம் கற்கண்டு சேர்த்து சாப்பிட்டால் கர்ப்பிணிகளின் வாந்தி குறையும்.

விக்கல் :

1. மயில் இறகு சுட்ட பஸ்பம் 1 கிராம் எடுத்து தேனில் அல்லது தண்ணீரில் சாப்பிட்டால் விக்கல் குணமடையும்.

2. தும்மைப்பூவை 5 கிராம் எடுத்து பாலில் அரைத்துக் கொடுக்கவும். விக்கல் குறையும்.

3. 3 கிராம் அதிமதுரத்தின் சூரணமும், 3 கிராம் திப்பிலியின் சூரணமும் சர்க்கரையுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் விக்கல் குறையும்.

மலச்சிக்கல் :

1. ஆமணக்கு வேர் கஷாயத்துடன் பசுவின் பாலும் சர்க்கரையும் சேர்த்து, தினமும் காலையில் 50 மில்லி லிட்டர் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் குணமடையும்.

2. ஒரு கிராம் ஆமணக்கு வேரை பசுவின் வெண்ணெயில் அரைத்து குழந்தைகளுக்குச் சிறிதளவு நாக்கில் தடவினால் மலச்சிக்கலும் வயிறு உப்பிசுமும் குறையும்.

மூலம் :

1. 10 கிராம் வெண்ணெயுடன், 10 கிராம் எள்ளையும் சேர்த்து அரைத்து, சர்க்கரையுடன் சாப்பிட்டு வந்தால் இரத்த மூலம் குறையும்.

2. 10 கிராம் தாமரைத் துளிரை அரைத்து சர்க்கரையுடன் சேர்த்து உட்கொண்டால் வெளி மூலம் குறையும்.

சிறுநீர் அடைப்பு (நீர்ச்சுருக்கு)

1. இளநீரில் வெள்ளரிக் காயின் விதையை அரைத்து மூன்று வேளை ஒரு தேக்கரண்டி உட்கொண்டால் நீர்ச்சுருக்கு தீரும்.

2. வெள்ளரிப் பழச் சாற்றில் விதையும், விதையுடன் சேர்ந்த சதையும் சேர்த்து அரைத்து, குழந்தைகளின் வயிற்றின் மேல் தடவினால் குழந்தைகளின் நீர்ச்சுருக்கு தீரும்.

சர்க்கரை வியாதி :

1. 50 மில்லி லிட்டர் நெல்லிக்காய் கஷாயத்தில் மஞ்சள் பொடியும் தேனும் சேர்த்து ($\frac{1}{2}$ தேக்கரண்டி) தினமும் காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் சர்க்கரை வியாதி குறையும்.

2. 50 மில்லி லிட்டர் சீந்தில் கொடிச்சாறுடன் 25 மி.லி. தேனையும் சேர்த்துத் தினமும் காலையில் சாப்பிட்டு வந்தால் சர்க்கரை வியாதி குணமடையும்.

இந்திரிய ஸ்கலிதம் :

1. 50 மில்லி லிட்டர் தண்ணீர் விட்டான் கிழங்குச் சாற்றில் 5 கிராம் சந்தனம் சேர்த்து ($\frac{1}{2}$ டீஸ்பூன்) சாப்பிட்டு வந்தால் ஸ்கலிதம் குறையும்.

2. 5 கிராம் அதிமதுரமும் 5 கிராம் சந்தனமும் சம அளவு பொடி செய்து தேனில் குழைத்து இரவில் சாப்பிட்டு வந்தால் ஸ்கலிதம் குறையும்.

உடல் இளைக்க :

1. 20 கிராம் அசனைக்கட்டை கஷாயம் செய்து தேன் சேர்த்து தினமும் மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் இளைக்கும்.

2. அதிகாலையில் தேனும், தண்ணீரும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வரவும்.

உடல் பெருக்க :

1. எள்ளை ஒரு ரூபாய் எடை எடுத்து (12 கிராம்) வறுத்து சாப்பிட்டவுடன் தண்ணீர் உட்கொண்டு வந்தால் (40 தினம்) உடல் பெருக்கும்.

2. அமுக்கிராக் கிழங்கைப் பாலில் வேக வைத்து வெய்யிலில் காய வைத்து சூரணம் செய்து தினமும் ஒரு வேளை 1 ரூபாய் எடை (12 கிராம்) நெய்யுடனோ அல்லது நல்லெண்ணெயுடனோ கஞ்சியுடனோ சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் பெருக்கும்.

இரத்தம் பிரதரம் (பெரும்பாடு) :

1. தாமரை மகரந்த கேசரம் ஒரு ரூபாய் எடை எடுத்து (12 கிராம்) வெண்ணெயுடன் அரைத்து சர்க்கரையுடன் மூன்று நாள் சாப்பிட்டு வந்தால் பெரும்பாடு தீரும்.

2. 50 கிராம் கொம்பரக்குச் சூரணத்தை நெய்யில் அல்லது தேனில் சேர்த்து ஏழு நாள் சாப்பிடவும்.

3. 5 கிராம் இலந்தைக் கொட்டையைப் பொடி செய்து சர்க்கரையுடன் பாலில் 7 நாள் சாப்பிடவும்.

ஸ்வேத பிரதனம் (வெள்ளம் படுதல்) :

1. பாலுடன் 20 கிராம் வெந்தயத்தைச் சேர்த்து கஞ்சி செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் வெள்ளைபடுதல் குறையும்.

2. நெய்யும், சர்க்கரையும் சேர்த்துச் சாப்பிடவும்.

கோடைக்கட்டி :

1. வேப்பிலையும், மஞ்சளும் சேர்த்து அரைத்துக் கட்டி மேல் கட்டவும்.

2. வாழைப்பூவை தண்ணீர் சேர்க்காமல் அரைத்துக் கட்டி மேல் போடவும்.

3. பேரிச்சம்பழக் கொட்டையைத் தண்ணீர் விட்டு அரைத்துப் பூசினால் கிரிக்கட்டி தீரும்.

யானைக்கால் :

1. பப்பாளியின் இலையை அரைத்துப் பற்றுப் போட்டால் வீக்கம் குறையும்.

2. 10 கிராம் கடுக்காயின் தோலை 2 தேக்கரண்டி ஆமணக்கு எண்ணெயில் வறுத்துப் பொடி செய்து ஏழு தினங்கள் சாப்பிடவும்.

தலைவலி :

1. கரிசலாங்கண்ணி சாறுடன், சிறிது நல்லெண்ணெய் சேர்த்து 4 சொட்டு மூக்கில் விட்டால் தலைவலி குறையும்.

2. தேற்றாங் கொட்டையை முட்டையின் வெள்ளைக் கருவில் அரைத்துப் பற்றுப் போடவும்.

3. நெல்லிக்காயைப் பாலில் வேக வைத்து நெய் சேர்த்துப் பற்றுப் போடவும்.

உள்ளங்கால் எரிச்சல்

1. மருதாணி இலையை சுரைக்காய் சாற்றிலோ எலுமிச்சைப்பழச் சாற்றிலோ அரைத்து உள்ளங்காலில் போடவும் உள்ளங்கால் எரிச்சல் குணமடையும்.

நகச்சுற்று :

1. மனோசிலையைப் பொடி செய்து எலுமிச்சை பழச்சாற்றில் குழைத்து நகச்சுற்று இருக்கும் இடத்தில் போட்டால் குறையும்.

2. தண்ணீரில் உப்பைக் கரைத்து அதில் கடுக்காயை உரைத்து பற்றுப்போடவும்.

தீப்புண் :

1. சுண்ணாம்புத் தண்ணீர் தெளிவை எடுத்து, தாரை செய்தால் தீப்புண் குறையும்.

2. தாமரம்பூவின் இலைச் சாற்றினால் தாரை செய்யவும்.

மூக்கில் இரத்தம் வடிதல் :

1. நெல்லிக்காயை நெய்யில் வறுத்துத் தலையின் உச்சியில் பற்றுப் போடவும். இரத்தம் வடிதல் நின்று விடும்.

2. 3 கிராம் மாசிக்காயைப் பொடி செய்து முகரவும்.

காதில் சீழ் வடிதல் :

1. குக்குலுவை நெருப்பில் போட்டு அப்புகையைக் காதில் புகுத்தவும், தூர்நாற்றத்துடன் சீழ் வருவது குணமாகிவிடும்.

2. ஜாதி மல்லி இலைச் சாற்றுடன் தேன் சேர்த்து 4 சொட்டு விடவும். காது தூர்நாற்றம், சீழ் வடிதல் குறையும்.

காதுவலி :

1. முருங்கப்பட்டை சாற்றுடன், நல்லெண்ணெயும் சேர்த்து, சிறிது சூடு செய்து 4 சொட்டுகள் காதில் விடவும்.

2. பழுத்த எருக்கிலையை நெய்யில் புரட்டி, நெருப்பில் வாட்டி அதனுடைய பிழிந்த சாற்றை 4 சொட்டுகள் காதில் விட காதுவலி தீரும்.

காதிரைச்சல் :

கடுகு எண்ணெய் சிறது சூடு செய்து 4 சொட்டுகள் காதில் விடவும்.

பல்வலி :

1. அரிசி திப்பிலியைப் பொடி செய்து, நெய் சேர்த்து. பல் துலக்கவும் பல்வலி குறையும்.

2. வெந்தயத்தைப் பொடி செய்து கோழி முட்டை வெண்கருவுடன் குழைத்து. பற்றுப் போட்டால் பல்வலி குறையும்.

3. இஞ்சிச் சாறும், தேனும் சேர்த்து வாய் கொப்பளித்தால், சொத்தையினால் ஏற்பட்ட பல்வலி குறையும்.

4. முருங்கை வேருடன் கடுகு சேர்த்துக் கஷாயம் செய்து (100 மில்லி லிட்டர்) வாய் கொப்பளிக்கவும். தொண்டை வலியும் பல்வலியும் தீரும்.

விஷக்கடிகள்.

நாய்க்கடி :

அங்கோலத்தின் பட்டையும், வேரும் சமமாக அரைத்து கழற்சிக்காய் அளவு 40 நாள் பாலில் சாப்பிடவும்.

பூனைக்கடி :

1. குப்பைமேனிச்சாற்றில் மான் கொம்பை அரைத்து, கடிப்பட்ட இடத்தில் பூசவும்.

2. கரிசலாங்கண்ணி சாற்றில் பெருங்காயத்தை அரைத்துப் பூசவும்.

தேள்கடி :

1. புங்கை இலைத் துளிரை மோரில் அரைத்து, கடிப்பட்ட இடத்தில் தாரை செய்யவும்.

2. உப்பைத் தண்ணீரில் கரைத்து, வடிகட்டி இரண்டு சொட்டு கண்ணில் விடவும்.

3. மஞ்சள் பொடியை நெருப்பில் தூவி அப்புகையை தேள் கொட்டிய இடத்தில் காண்பிக்கவும்.

சிலந்திக் கடி :

கருந்துளசி இலையும், பச்சை மஞ்சளும் பாலில் அரைத்துச் சாப்பிடவும். அதைக் கடித்த இடத்திலும் தடவலாம்.

குளவிக் கொட்டு :

1. இளநீரில் புளிச்சுவடியை அரைத்துச் சாப்பிடவும்.

2. முக்குடறியை வெண்ணெயில் அரைத்துத் தடவவும்.

பூராண்கடி :

சுண்ணாம்பை உமிழ் நீருடன் சேர்த்துத் தடவவும்.

பல்லி :

அவுரி வேரும், நன்னாரிக் கிழங்கும் சம அளவு எடுத்துப் பச்சை மஞ்சள் சாற்றுடன் அரைத்து உட்கொள்ளவும்.

எலிக்கடி :

முருங்கைப்பட்டையை அரைத்து ஒரு நெல்லிக்காய் அளவு பசுவின் பாலில் மூன்று நாள் காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவும் (உப்பில்லா பத்தியம்) பால் சாதம் சாப்பிடவும்.

விஷங்கள்

ஊமத்தை :

ஊமத்தங்காய் சாப்பிட்டால் , பாலில் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடவும்

கற்பூரம் :

கற்பூரம் உள்ளுக்கு அதிகமாக சாப்பிட்டால் தனியாவை தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிடவும்.

எண்ணெய் :

எண்ணெய் வகைகள் அதிகமாக சாப்பிட்டால், ஓமம் வறுத்து கஷாயம் செய்து 2 தேக்கரண்டி கொடுக்கவும்.

சுண்ணாம்பு :

சுண்ணாம்பை அதிகமாக உட்கொண்டால் நெய் தரலாம். பாக்கை தண்ணீரில் அரைத்துக் கொடுக்கலாம்.

சேராங்கொட்டை :

சேராங்கொட்டை விஷத்திற்கு தான்றிக்காய் தோலையோ, தான்றி மரத் தோலையோ கஷாயம் செய்து உட்கொள்ளவும்.